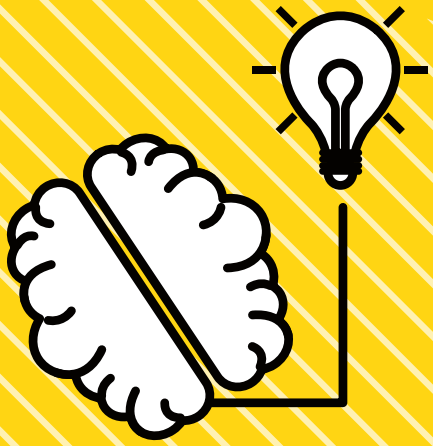
Plena Mente

SAÚDE EMOCIONAL



PLENAMENTE
Módulo 3
Estresse

Universidade Federal de Juiz de Fora

Programa de Pós Graduação em Psicologia

O QUE É O ESTRESSE?

01.

APRENDENDO SOBRE O ESTRESSE

Nesta seção você aprenderá:

01 O que é o estresse?

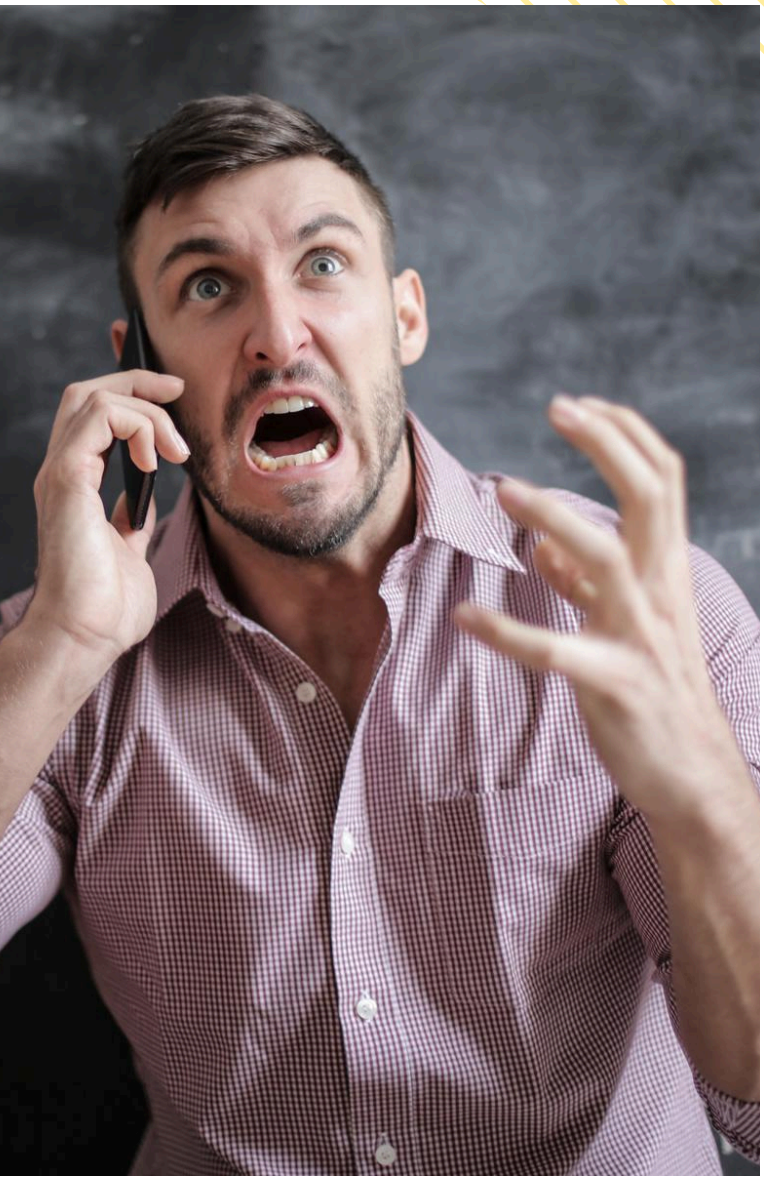
02 Todo o estresse é ruim?

03 Quais os principais sintomas e consequências?

04 Quais as fases do estresse?

05 Quais as principais estratégias de enfrentamento efetivas para reduzir o desconforto físico e mental.

O QUE É O ESTRESSE?



O estresse consiste em uma **reação do organismo** dotada de componentes físicos, químicos e emocionais que se apresentam **quando uma pessoa se confronta com uma situação ameaçadora ou adversa**.

O estresse também pode ser compreendido **quando uma pessoa percebe que as demandas do ambiente** (interno ou externo) **superam seus recursos e habilidades para lidar com o contexto.** Ou seja, a avaliação de sua própria capacidade para enfrentar as adversidades influencia a forma como você experimentará o estresse.

O estresse é influenciado por inúmeras variáveis: idade, genética, história pessoal, contexto, variáveis econômicas, socioculturais. **Ademais, nosso nível atual de exposição ao estresse e as experiências passadas também influenciam na resposta ao estresse**.

SINTOMAS FÍSICOS

Dor de cabeça, insônia, cansaço, tensão muscular, incapacidade de relaxar. Problemas respiratórios, gastrointestinais, cardiovasculares.

SINTOMAS COGNITIVOS

Irritabilidade, dificuldade de concentração, dificuldade de atenção, dificuldade de memorização, dificuldade de aprendizagem.

SINTOMAS COMPORTAMENTAIS

Isolamento, uso e abuso de álcool e outras drogas, comportamentos autolesivos, diminuição do desempenho e de produtividade, faltas à faculdade.

IDENTIFICANDO AS FASES DO ESTRESSE

PRIMEIRA FASE: ALERTA

Nesse primeiro momento, a pessoa se defronta com a situação estressora.
Envolve um estado de prontidão e atenção para a adversidade.
Há a produção de energia com o intuito de lutar ou fugir.
A pessoa, portanto, mobiliza esforços e recursos para o enfrentamento, e esse enfrentamento pode ser adaptativo ou ser disfuncional.
Principais sintomas: taquicardia, tesão, sudorese, boca seca, diarreia.

SEGUNDA FASE: RESISTÊNCIA

Ocorre quando a situação persiste por mais tempo do que deveria.
Já houve uma grande utilização de energia física e mental.
Há uma sensação de desgaste generalizado e o organismo tenta restabelecer o equilíbrio interno. Já aparecem sinais no corpo de que algo precisa ser feito.
Os principais sintomas incluem: falta de memória, irritabilidade, dificuldade de concentração, dificuldade de sono e de relaxar.

TERCEIRA FASE: QUASE-EXAUSTÃO

Quando as defesas do organismo começam a ceder e os sintomas se agravam.
Início do processo de adoecimento.
Ocorre, por exemplo, o enfraquecimento do sistema imunológico.

QUARTA FASE: EXAUSTÃO (BURNOUT)

Na última fase os recursos se esgotam.
Podem surgir doenças mais sérias como: hipertensão, diabetes, problemas dermatológicos, alergias, etc.

>> É importante identificar em qual fase do estresse você se encontra. No início, uma pequena dose de estresse pode ser útil para te fazer mover em direção ao que precisa ser feito.

>> Mas se o estresse permanecer por um tempo maior, ele pode ter um efeito desencadeador no desenvolvimento de doenças e ainda gerar prejuízo para a sua produtividade, bem-estar e qualidade de vida. E você certamente não quer isso, né?

O que importa é como vivenciamos o estresse.

Você pode se perguntar porque algumas pessoas passam por níveis mais elevados de estresse, enquanto outras parecem ter mais controle, mesmo diante da mesma situação ou do mesmo problema.

O segredo é em como vivenciamos o estresse.

Isso ocorre porque **diante de uma situação adversa, nós fazemos uma avaliação da situação estressora: primeiro, verificamos se ela é capaz de romper com o nosso equilíbrio mental e se ela é capaz, de fato, de provocar alterações em nosso bem-estar.** Se a resposta for afirmativa, então realizaremos uma segunda avaliação: a de nossos recursos internos e externos, pessoais e ambientais. E **a partir dessa avaliação poderemos emitir uma resposta, um comportamento.**

Logo, **quando percebemos que o estressor pode impactar negativamente nossas vidas e avaliamos nossos recursos como escassos ou insuficientes, a tendência é o sofrimento ser maior.**

Portanto é importante que você passe a refletir...

Qual significado você atribui quando surge uma situação adversas?

Como você geralmente se comporta e reage diante de condições estressoras?

Em geral, você considera que possui recursos que te ajudam a enfrentar o estresse? (Ou você acha que é necessário desenvolver habilidades que sejam mais efetivas?)

MAS NEM TODO O ESTRESSE É RUIM

O estresse pode ser dividido em "bom estresse" ou "mau estresse". Em pequenos níveis, o "bom estresse" pode nos motivar e nos impulsionar, contribuindo para a nossa performance, nos ativando para um melhor desempenho e contribuindo para uma adaptação saudável ao meio.

MAS QUANDO SUA INTENSIDADE, FREQUÊNCIA E DURAÇÃO ULTRAPASSAM O PONTO IDEAL, AÍ SIM PASSAMOS A VIVENCIAR O "MAU ESTRESSE" QUE PODE SER PREJUDICIAL, POIS PODE LEVAR À EXAUSTÃO, À FRUSTRAÇÃO, AO ESGOTAMENTO FÍSICO E MENTAL (O QUE CHAMAMOS ATUALMENTE DE "BURNOUT"), ALÉM DE PREJUDICAR O NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO E CAUSAR DOENÇAS.

E então, você está vivenciando um estresse que te estimula a agir e a atingir seus objetivos de vida, ou ele está passando do ponto e te gerando um desgaste e esgotamento físico/mental?

Para finalizar esta seção, faça o exercício abaixo:

Checklist: Quais áreas da vida te geram maior estresse?

- [ ] **SAÚDE**
- [ ] **RELAÇÃO AMOROSA**
- [ ] **RELAÇÃO FAMILIAR**
- [ ] **RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS**
- [ ] **FACULDADE**
- [ ] **TRABALHO/ESTÁGIO**
- [ ] **FINANÇAS**
- [ ] **OUTROS**

PENSAMENTOS SABOTADORES

02.

RECONHECENDO PENSAMENTOS SABOTADORES E LADRÕES DE TEMPO

Nesta seção você aprenderá:

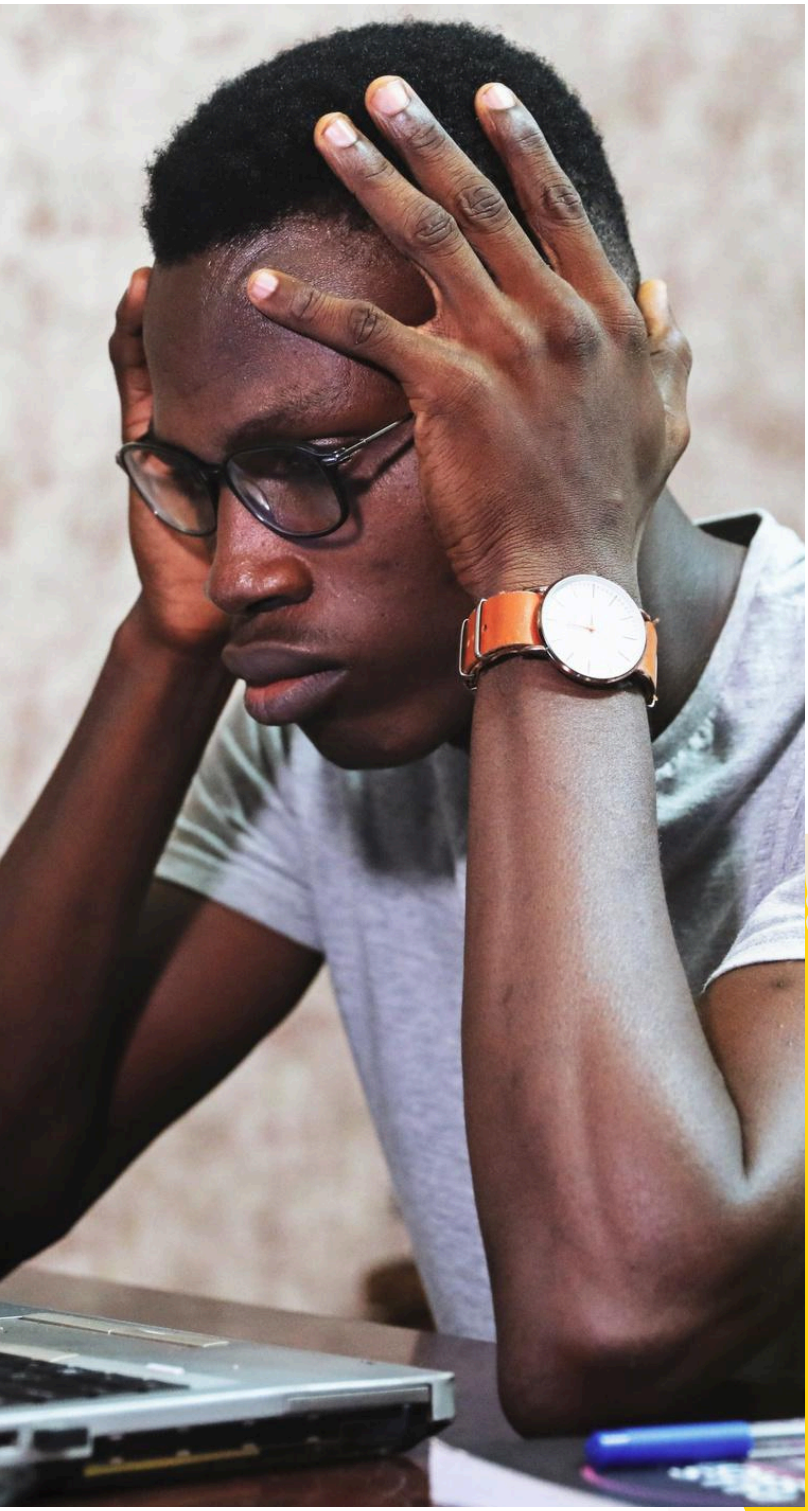
01 Como seus pensamentos podem sabotar seu desempenho

02 O que são os ladrões de tempo

03 Como você vivencia e faz a gestão do seu tempo?

Pensamentos Sabotadores

Quanto mais estressados estamos, menos cuidamos de nós mesmos (as). **O estresse cria uma ruptura do diálogo consigo mesmo(a). Você precisa aprender a perceber os sinais que o seu organismo está lhe enviando**. Um dos sinais são os nossos pensamentos. Em alguns casos eles mais se assemelham com fardos, que nos sabotam e prejudicam a nossa eficácia pessoal. Por isso, podemos chamá-los de "pensamentos sabotadores".



ALGUNS EXEMPLOS INCLUEM:

1."SEJA PERFEITO (A)!"
2."SEJA FORTE O TEMPO TODO: NÃO DEMONSTRE FRAQUEZA"
3."É PRECISO SE ESFORÇAR: MAIS QUE OS OUTROS!"
4."AGRADE AOS OUTROS A QUALQUER CUSTO"
5."ANDA LOGO: É PROIBIDO PERDER TEMPO!"

MUITAS VEZES, A SITUAÇÃO ESTRESSORA APRESENTA UM PESO PSÍQUICO PARA A NOSSA MENTE.

Exercício:

1. IDENTIFIQUE UM ESTRESSE ATUAL DE SUA VIDA.

2. IDENTIFIQUE SEUS PENSAMENTOS SABOTADORES. VEJA SE HÁ RELAÇÃO ENTRE SEUS PENSAMENTOS E O PESO QUE VOCÊ ESTÁ DANDO PARA O SEU PROBLEMA.

Percebe que a cada vez que você pensa a respeito é como se estivesse alimentando o seu estresse e fazendo-o aumentar de tamanho?

PENSAMENTOS SABOTADORES

Vem conferir agora como podemos aprender a lidar com pensamentos sabotadores na prática, de uma maneira mais efetiva!

01

EM VEZ DE TENTAR LUTAR OU REPRIMIR SEUS PENSAMENTOS, EXPERIMENTE TOLERÁ-LOS.

Nossos pensamentos são como hóspedes não convidados, alguns são agradáveis, outros podem causar algum desconforto, mas pensamentos passam. Assim como eles aparecem, eles também desaparecem.

Observar e tolerar significa tratá-los pelo que eles realmente são: apenas eventos mentais. Não são verdades absolutas ou inquestionáveis.

TRATAR O PENSAMENTO COMO SENDO APENAS UM EVENTO MENTAL É APRENDER A SE DISTANCIAR DELE! ELE É APENAS UM CONJUNTO DE PALAVRAS.

QUANDO PASSAMOS A AGIR DESSA FORMA EM RELAÇÃO A NOSSOS PENSAMENTOS, PASSAMOS A DUVIDAR DE TUDO AQUILO QUE DISSEMOS A NÓS MESMOS, E ELES PASSAM A NÃO EXERCER O GOVERNO SOBRE A NOSSA VIDA.

TOMAR DISTÂNCIA SERIA DIMINUIR O IMPACTO.

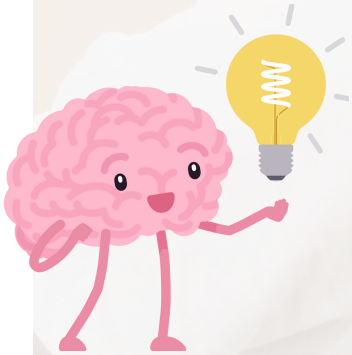
O PENSAMENTO SÓ INFLUENCIARÁ A FORMA COMO VOCÊ SE SENTE E A FORMA COMO VOCÊ SE COMPORTA SE VOCÊ CONCEDER ESSE ESPAÇO A ELES!

PARA REFLETIR:
O que deve ser evitado é justamente o caminho contrário: quando o pensamento e aquilo que ele representa se tornam um só. Quando tratamos como verdade absoluta tudo o que dissemos a nós mesmos.

PENSAMENTOS SABOTADORES

Quais pensamentos merecem realmente a sua atenção?

Nem todos os pensamentos são negativos. Que tal essa semana começar a praticar o exercício de identificar e diferenciar pensamentos que são úteis e que te ajudam dos que são inúteis e te sabotam?



Além de pensamentos, algumas pessoas são mais propensas a imaginar cenários mentais que podem se tornar catastróficos.

Pare e reflita se há alguma imagem mental ou lembrança tendem a exercer influência sobre você, gerando sofrimento, medo ou estresse. **Por exemplo: uma imagem de falha na apresentação de um trabalho ou de reprovação em uma disciplina exigente...**

Imaginar esse tipo de cenário e alimentá-lo constantemente em sua mente pode afetar negativamente seu humor, suas emoções e até influenciar suas atitudes e o seu desempenho.

ASSIM COMO VOCÊ FEZ, SE DISTANCIANDO DO PENSAMENTO E TRATANDO-O SOMENTE COMO UM EVENTO MENTAL, FAÇA O MESMO COM ESSAS IMAGENS E CENÁRIOS CATASTRÓFICOS.
VOCÊ PODE ALTERAR ESSA IMAGEM, SUBSTITUINDO O SEU DESFECHO, SEMPRE QUE ELA APARECER.
OBSERVE A SENSAÇÃO QUE ESSA MUDANÇA TRARÁ.

SUGESTÕES PARA LIDAR COM PENSAMENTOS SABOTADORES

Lembre-se: não existe um único caminho ou uma forma certa de conseguir superar as adversidades da vida. Quando o que você está fazendo não estiver dando certo, faça outra coisa, de maneira diferente. Está tudo bem não acertar de primeira, tente outras abordagens até conseguir.

QUESTIONE-SE

Posso pedir ajuda a alguém?
Posso aprender com a experiência de alguém?
Posso utilizar alguma experiência passada da minha vida?
Posso aprender observando o que outras pessoas fazem nessa situação?
Posso experimentar me comportar de uma forma diferente?
Posso pedir conselhos?

E se a situação não puder ser mudada?

Haverá situações que não dependerão somente de nós, e haverá situações que infelizmente fogem do nosso controle. Nesse caso, embora não seja possível modificar a situação, talvez seja possível minimizar e atenuar o problema, ou ainda reduzir a forma como nos sentimos em relação à adversidade. Podemos aprender, dessa forma, a lidar melhor com nossas emoções.

O que de pior pode acontecer?

Quando eu estava em uma situação semelhante no passado, quantas vezes o pior cenário realmente aconteceu?

Estou subestimando minhas forças?

Será que a situação é tão importante assim? Posso relativizá-la?

COMO VOCÊ LIDA COM O SEU TEMPO?

Podemos ter diferentes percepções sobre o que é o tempo. Cada concepção gera uma maneira diferente de nos relacionarmos com o tempo e isso pode inclusive contribuir para aumentar o seu estresse. Então, pare alguns segundos e identifique qual delas mais tem a ver com você.

1) O TEMPO NÃO É SUFICIENTE

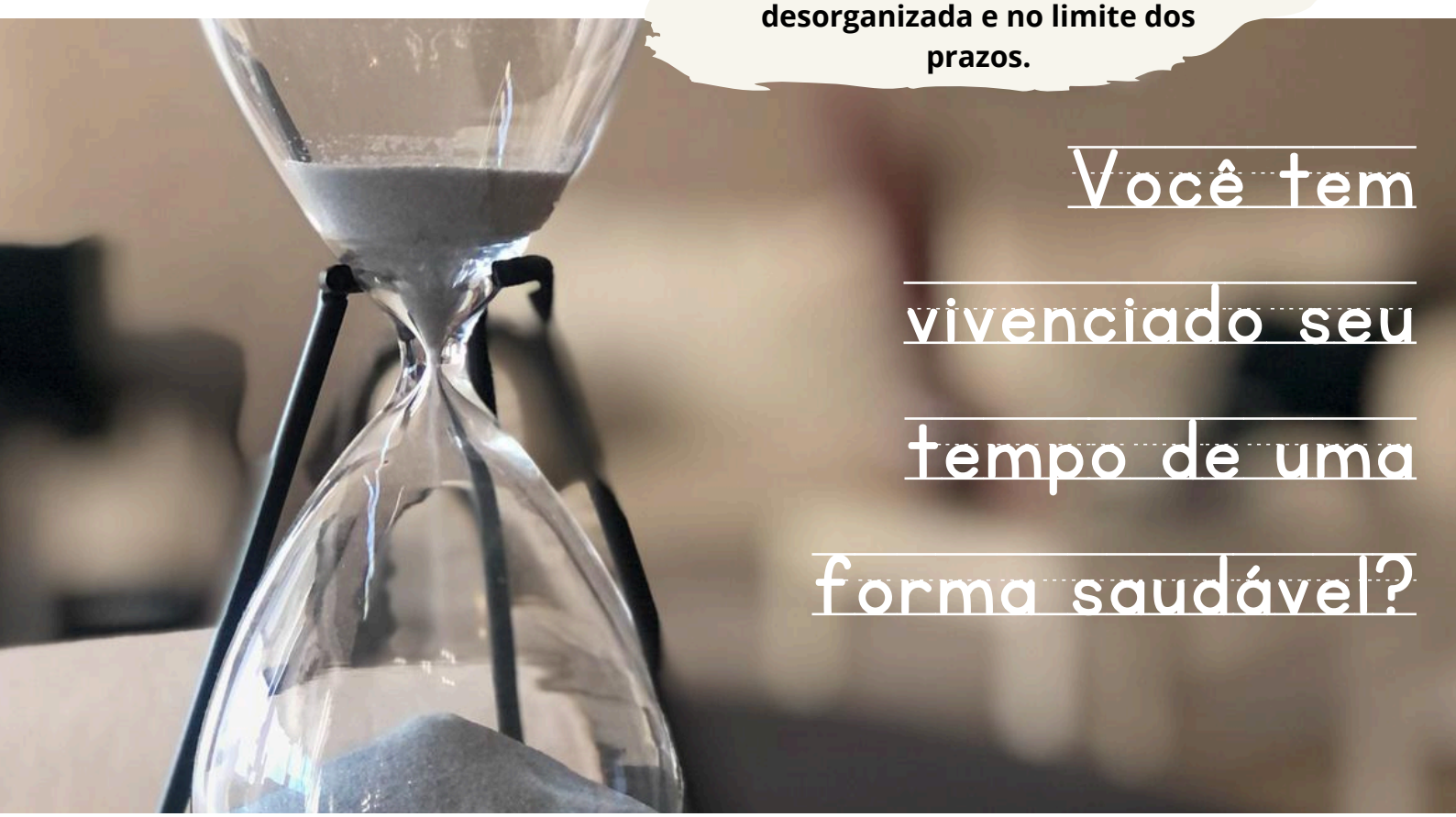
Ocorre quando você está lutando contra o relógio para dar conta de tudo. Você vive em termos de precisar "ganhar" ou "perder" tempo. Isso geralmente faz com que até mesmo tarefas supérfluas ou não tão urgentes sejam parte da sua rotina e, como é difícil abrir mão de alguma coisa, sua saúde acaba sendo sacrificada, o estresse e o esgotamento aparecem, assim como a sensação de estar sempre cansado (a).

2) NADA PODE SAIR DO CONTROLE

Tudo tem que estar agendado e programado. Há uma forte necessidade de controlar o que gera como consequência pouco espaço para a liberdade. Você se torna uma máquina e não se permite descansar. E o pior, você deixa de vivenciar o momento presente.

3) DEIXA A VIDA ME LEVAR...

Não há a preocupação com planejamento. As atividades são negligenciadas ou feitas de última hora. Nesse caso é preciso aprender a gerir minimamente o dia, para não viver de forma completamente desorganizada e no limite dos prazos.



Você tem vivenciado seu tempo de uma forma saudável?

LIDANDO COM OS LADRÕES DE TEMPO

SEUS PRINCIPAIS LADRÕES DE TEMPO:

Nossos ladrões de tempo são responsáveis por roubar a nossa atenção e desviar do foco. Como consequência, procrastinamos e deixamos para a última hora a realização das tarefas.

Esses ladrões podem ser **internos** ou **externos**.

Vamos conhecer alguns deles?

- TELEVISÃO EM EXCESSO
- REDES SOCIAIS
- ENGARRAFAMENTOS
- CONVERSAS INÚTEIS
- FALTA DE PRIORIDADE E PLANEJAMENTO
- VISITAS IMPREVISTAS
- FALTA DE ORDEM NO AMBIENTE DE ESTUDO
- INCAPACIDADE DE DELEGAR/PEDIR AJUDA
- DIFICULDADE DE DIZER NÃO
- ACUMULO DE INFORMAÇÕES
- EXCESSO DE REUNIÕES DESNECESSÁRIAS

FAÇA UMA LISTA COM SEUS LADRÕES DE TEMPO

1. **Ladrões de tempo "cúmplices" (são aqueles que você gosta, são prazerosos, e portanto mais difíceis de mudar). Por exemplo: ficar de bobeira no instagram ou tempo demais no youtube ou na netflix.**

2. **Ladrões de tempo "forçados" (são aqueles que te incomodam).**

3. **Agora, tome algum tempo para refletir e tomar consciência do espaço que eles ocupam na sua vida – muitas vezes você não está conseguindo se organizar porque sua vida está com uma série de entulhos inúteis, eles podem se manifestar de diferentes formas: não só objetos, mas também obrigações, atividades desnecessárias, relacionamentos tóxicos e superficiais, falsas prioridades...**

LADRÕES INTERNOS: OS SEUS PENSAMENTOS

IDENTIFICANDO SEUS LADÕES INTERNOS DE TEMPO:

Além desses exemplos do nosso cotidiano, **pensamentos, lembranças e emoções podem também constituir em fontes de desperdício de tempo e energia.**

Por exemplo: quando você repete para si "é difícil demais, não vou conseguir", quando você sente medo de fracassar ao ponto de fazer duvidar de si mesmo (a), quando lembra de alguma situação do passado que te deixa inseguro (a) de tentar de novo, ou quando sente que não está motivado (a) para começar a fazer o que precisa ser feito ou sente que perdeu o interesse...

Você consegue identificar ladrões internos da sua eficácia?

1 _____

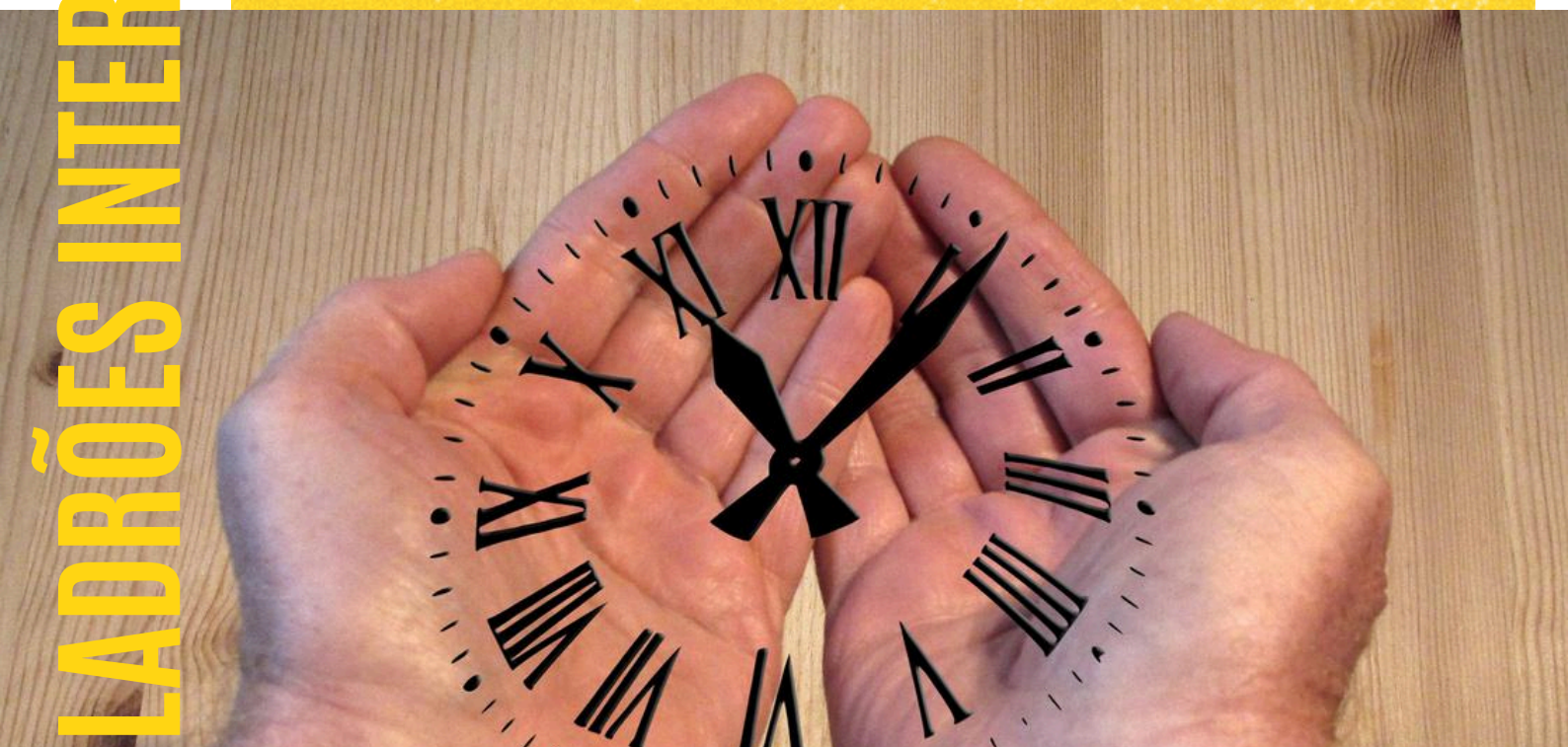
2 _____

3 _____

4 _____

Como você acabou de perceber, os pensamentos negativos reduzem de maneira evidente a eficácia de nossas ações!

E se não fizermos nada, podemos alimentar esses pensamentos. Ou seja, eles vão ganhando mais peso e intensidade – fazendo a nossa bagagem e cansaço mental aumentar.



02

LUTAR CONTRA EMOÇÕES É INEFICAZ.

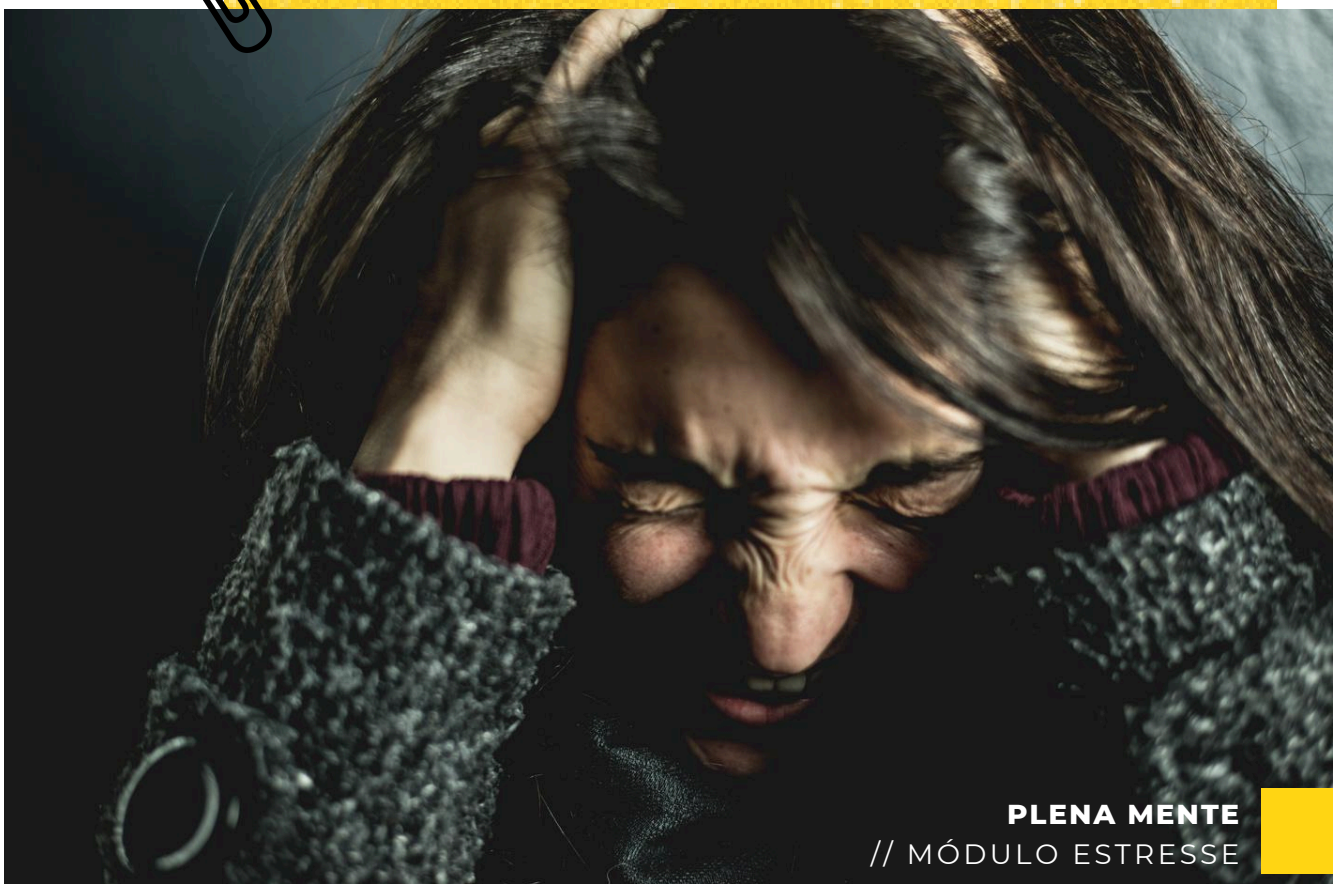
Quando lutamos contra um pensamento ou uma emoção, tal atitude costuma provocar novas emoções, potencializando-as.

A EMOÇÃO É UMA REAÇÃO PASSAGEIRA, ASSIM COMO OS PENSAMENTOS!
LUTAR CONTRA AS EMOÇÕES AMPLIFICA A SUA INTENSIDADE.

A ACEITAÇÃO DAS EMOÇÕES DIMUNUI A SUA INTENSIDADE, POIS PERMITIMOS QUE ELAS SIGAM O SEU CICLO NATURALMENTE: ELAS NASCEM, CRESCEM, PODEM SER INTENSIFICADAS POR ALGUNS MINUTOS, MAS ELAS DIMINUEM E DESAPARECEM.

O que você aprendeu nesta seção que não é eficaz:

·Pensamentos negativos, cenários catastróficos e imagens mentais.

·Pensamentos sabotadores em relação a você mesmo.

·Gastar tempo demais com ladrões de tempo externos e internos.